

Sähke sydänelueelta

3/2026



Syksyn tuntua ilmassa

Kesä alkaa olla takana, ja sydänelueen arki on käynnistynyt jälleen vauhdikkaasti. Elokuun alussa vietimme henkilöstön kanssa innostavat kehittämispäivät Ähtärissä, ja viime viikolla suuntasimme Sydänliiton järjestöpäiville suunnittelemaan liiton kevätkokouksessa hyväksytyn strategian käytännön toteuttamista sekä valtakunnassa että meillä alueilla. Liitto lähettää yhdistysten puheenjohtajille strategiaesitteitä hallituksessa jaettavaksi ja keskustelun herättäjäksi.

Syyskuussa käynnistyvät koordinoimamme Sydänliiton kurssit, joille osallistuu syksyn aikana noin 60–70 kurssilaista saamaan tietoa, tukea ja vertaistukea sydänsairauden kanssa elämiseen. Sydänliiton olohuone Tays Sydänsairaalaossa avaa ovensa kesätauon jälkeen tiistaina 1.9.2026. Tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 10–14 avoinna oleva olohuone tarjoaa matalan kynnyksen kohtaamispaikan tukea ja tietoa kaipaaville sydänsairastuneille läheisille ja sydänsairastuneiden kanssa toimiville ammattilaisille.

Vertaistukihenkilöiden syyskausi käynnistyi tällä viikolla yhteisellä verkkotapaamisella. Vertaistukihenkilöiden sairaalakäynnit alueemme sairaaloissa käynnistyvät syyskuun alusta. Syyskuu on myös valtakunnallinen vertaistuen kampanjakuukausi. Kampanjan aikana vertaistuen merkitys nousee esiin somessa, televisiossa sekä alueellamme hyvinvointialueiden infonäytöillä.

Kanta-Hämeessä sydänturvallisuuden edistämishankkeen viimeiset kuukaudet ovat käsillä. EU:n maaseuturahaston tuella maakunnassa on 31 uutta sydäniskuria lämpökaappeineen ja jokaisessa sijoituspaikassa paikalliset asukkaat ovat saaneet tutustua sydäniskurin käyttöön ja harjoitella elvytystaitoja. Kesän aikana toteutetuissa sekä vielä tulevaisuudessa syksyn sydäniskurikävelyissä vahvistetaan tietoisuutta lähistöllä olevista sydäniskureista. Syyskuun aikana jätämme hankehakemuksen sydänturvallisuustoiminnan käynnistämiseksi Pirkanmaalla.

Valitettavasti jouduimme perumaan tämän syksyn puheenjohtajapäivät vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Syyskuun aikana kartoitamme puheenjohtajien tilannetta, keskeisiä tarpeita ja teemoja, joista he toivovat jatkossa tukea tai yhteistä keskustelua. Tavoitteena on luoda puheenjohtajille toimiva ja matalan kynnyksen verkosto, joka tarjoaa mahdollisuuksia kokemusten vaihtoon, vertaistukeen ja ajankohtaisten asioiden yhteiseen käsittelyyn.

Sydänelueen syyskokous ke 21.10.2026

Sydän-Suomen alue ry:n sääntömääräistä syyskokousta vietämme ke 21.10.2026 Tampereella Sydänsairaalaossa (kokoustila Valtimo) ja etäyhteyksin Seinäjoella Hotelli-Ravintola Almassa (Pollarin talo). Kokoukseen on mahdollista osallistua myös verkossa Teamsin välityksellä.

klo 16.00 alkaen kokoustarjoilu

klo 18.00 kokous alkaa

klo 19.30 kokous päättyy

Ilmoittautumis- ja erityisruokavaliotiedot kokoukseen 11.10.2026 mennessä (myös Teams-osallistujat) webropol-linkin kautta: [ILMOITTAUTUMINEN](#). Ilmoittautumislinkki löytyy myös verkkosivujemme yhdistyksille-osiosta, josta löytyvät myös yhdistysten äänimäärät

Kohtaamme verkon välityksellä

Sydänyhdistysten puheenjohtajien iltakahvit Teamsin välityksellä jatkuvat nyt syksyllä 1.10 ja 3.12 klo 17-19. Iltakaffien tavoitteena on tarjota puheenjohtajille vertaistuellinen kohtaamis- ja verkostoitumispaikka. Keskustelun aiheet nousevat puheenjohtajilta, yhdistyksen hallintoon liittyvää koulutusta ei iltakaffilla ole. Carita on mukana kaffeilla ja lähettää kutsun ja teams-linkin noin viikkoa ennen puheenjohtajan sähköpostiin.

Syys- ja lokakuussa **Ullan tukitorstait** on pääosin varattu puheenjohtajien haastatteluihin. Voit sopia Ullan kanssa erillisen palaveriajan tai olla yhteydessä puhelimitse muina päivinä näiden kuukausien aikana. Lokakuun lopussa torstait vapautuvat taas täysin yhdistysten tuelle, jolloin on erityisen hyvä hetki olla Ullaan yhteyksissä eri tavoin erilaisissa yhdistyshallinnon ja -toiminnan asioissa.

Sydänturvallisuus

Etelä-Pohjanmaan sydänyhdistysten elvytystoiminnan opastajien yhteistapaaminen ke 16.9. klo 10-16 Seinäjoella Järjestötalolla (Ruukintie 1, 4. kerros, kokoustila Pelto). Päivän aikana harjoittelemme elvytystä ja harjoitussydäniskureiden käyttöä sekä keskustelemme Etelä-Pohjanmaan sydänturvallisuuden tilanteesta ja kehittämisestä. Omat elvytysnuket ja harjoitussydäniskurit voi tuoda mukanaan. Lämpimästi tervetuloa mukaan sekä uudet opastustoiminnasta kiinnostuneet että jo aiemmin mukana olleet opastajat! Ilmoittautuminen 4.9. mennessä Annelle (yhteystiedot alla). Kahvitarjoilu.

Tietoa Kelan sydänkuntoutuksesta yhdistysten tilaisuuksiin

Härmän kuntoutuksen Jessica ja Riitta ovat käytettävissä yhdistysten tilaisuuksiin esim. syyskokouksiin kertomaan Kelan järjestämän ja rahoittaman sydänkuntoutuksen mahdollisuuksista. He kertovat kenelle kuntoutus on tarkoitettu, kuka voi hakea kuntoutukseen ja miten hakeminen käytännössä tapahtuu. Vierailut ovat yhdistyksille maksuttomia ja ne voidaan toteuttaa koko Sydän-Suomen alueella joko paikan päällä tai etäyhteydellä Teamsin kautta. Jos aihe kiinnostaa yhdistystänne, olkaa Jessica Havulehtoon p. 050 516 0360 tai Riitta Puumalaan p. 050 371 4712 rohkeasti yhteyksissä ja sopikaa teille sopiva ajankohta.

Nostot Sydänliiton koulutuksista

Sydänliitto järjestää yhdistyksille koulutuksia syksyn aikana. Tulossa on koulutusta mm. kotisivuista, viestinnästä sosiaalisessa mediassa, jäsenhankinnasta ja Kilta jäsenrekisteristä. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset: [TÄÄLTÄ](#)

Muistilista:

Sydäna alueen syyskokouksen ilmoittautuminen 11.10.2026 mennessä. Linkki ilmoittautumiseen löytyy sähkösen ensimmäiseltä sivulta tai sydäna alueen verkkosivujen yhdistyksille-osiosta.

Toivotamme hyvää alkanutta syyskesää ja mukavia hetkiä sydäntyön parissa! Ollaan yhteyksissä!
t. Anne, Carita, Heidi, Tuula ja Ulla



Anne Kettula
sydänturvallisuus
050 5405577

Carita Sinkkonen
vertaistoiminta
040 556 3320

Heidi Karjanlahti
kehittämistoiminta
040 587 5799

Tuula Vimpeli
toipumisen tuki
040 843 2876

Ulla Harala
yhdistysten tuki
050 387 0420

Sähköpostimme ovat muotoa etunimi.sukunimi@sydan.fi

www.sydan.fi/sydansuomi | Facebook: [sydansuomenalue](#) | Instagram: [sydansuomen_alue](#)